



TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjielte



Senior i Trondheim

Hovedsaken i denne utgaven er Helsestasjon for eldre, kommunens nye lavterskeltilbud for seniorer. Du kan også bli med på taekwon-dotrening og frivilligbørs.

Forord ved Merethe Baustad Ranum,

byråd for helse og omsorg

Byrådet er opptatt av at flere eldre skal få mulighet til å bo hjemme, slik de fleste ønsker. Det innebærer at Trondheim kommune må ha helsetjenester som stimulerer til god folkehelse og forebygging av sykdom og uhelse.

Med Helsestasjon for eldre slår vi sammen flere av våre tjenester og bygger ut tilbudet til våre eldre innbyggere. Helsestasjonen er et lavterskeltilbud, hvor det skal være lett å ta kontakt og få råd og hjelp både for innbyggere som trenger våre tjenester og for deres pårørende.

Trondheim er en stor kommune, og det kan være krevende å orientere seg i det som fins av tjenester og tilbud. Med etableringen av Helsestasjon for eldre blir det én inngang, ett sted å henvende seg.

Eldre kan ha ulike utfordringer i hverdagen, enten det er fysiske utfordringer eller psykiske. Ved helsestasjonen vil eldre møte kvalifisert helsepersonell til samtaler om fysisk og psykisk helse, ernæring, aktivitet og sosialt liv. Man kan også få informasjon om ulike hjelpemidler som kan lette hverdagen, eller om ulike aktivitetstilbud for hjemmeboende. Målet er å bidra til at eldre kan opprettholde sin funksjon og bli mer selvhjulpne.

Helsestasjon for eldre er lokalisert i sentrum i Statens hus. Her er det enkelt å stikke innom for å få råd og informasjon om hva kommunen og andre

aktører kan tilby for å gjøre hverdagen lettere.

For byrådet er det viktig at tjenestene våre er lette å nå for våre innbyggere. Kommunen er til for innbyggerne - ikke omvendt. Helsestasjon for eldre er derfor en viktig del av det vi kaller innbyggernes helsetjeneste, hvor nettopp innbyggerne settes i sentrum.



Om helsestasjonen

Du kan lese mer om helsestasjonen ved å skanne inn QR-koden med mobiltelefonen din eller gå inn på nettsiden:

www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/radgivning/helsestasjon-for-eldre/



Framsidede: Fysioterapeut Synnøve Kirkeby- Garstad er på stand for Helsestasjon for eldre og byr Karen Hogstad Lund på twist og info.

Helsestasjon for eldre

- kommunens nye lavterskeltilbud for seniorer

- Mange eldre tar kontakt for å be om råd om alt fra trening til tilbud for demente. Etter at Helsestasjon for eldre ble åpna 16.oktober 2025 opplever vi en gledelig økning i henvendelser, sier prosjektleder for Helsestasjon for eldre Kenneth Berg Aasegg.

- Det er tydelig at mange eldre har fått med seg at vi har kommet i gang. Noen har også kommet innom bare fordi de er nysgjerrige og har lest om tilbudet i avisa eller sett det store skiltet ut mot gata (Erling Skakkesgate). Noen lurer på om de får vaksine her. Da geleider vi dem videre til vaksinasjonskontoret. Samtidig får vi en mulighet til å informere om helsestasjonen, sier Berg Aasegg med et smil.

Ingen vanlig helsestasjon

Helsestasjon for eldre er ikke en helsestasjon i tradisjonell forstand, men et sted der eldre kan få råd, veiledning og tilbud om helsefremmende og forebyggende tjenester. Helsestasjonen kan også henvise videre til andre tjenester.

Målet er at alle eldre i kommunen skal kunne leve selvstendige, trygge og meningsfulle liv. Særlig viktig er det at eldre som står i fare for å utvikle funksjonssvikt og hjelpebehov skal fanges opp og få hjelp så tidlig som mulig slik at de kan opprettholde mest mulig selvstendighet i hverdagen.

På helsestasjonen vil eldre møte fagfolk som har god oversikt over hva som fins av tilbud og tiltak. De kan hjelpe til med å finne frem til helsefremmende og forebyggende tilbud tilpasset den eldres ønsker og behov. Helsestasjonen blir dermed en slags los inn til andre tilbud.

Aktuelle tilbud kan for eksempel være:

- Trening og aktivitet
- Sosiale møteplasser og samtaletilbud
- Veiledning om kosthold
- Hjelp til å mestre hverdagen
- Syns- og hørselsveiledning
- Boligveiledning
- Hukommelsesteam

Helsestasjonen holder også ulike kurs retta mot eldre, og tilbyr hjemmebesøk til alle 80-åringer i kommunen. Et team med fysioterapeut og ergoterapeut blir kobla på når det er snakk om



I skranken på Helsestasjon for eldre i Statens hus kan du møte disse blide damene; fv Benedikte Nyeng Sollie og Anne Cathrine Syltevik.

oppfølging og hjelp til å mestre daglige gjøremål og aktiviteter. Les historien om Leif Jakobsen på neste side.

Styrker det forebyggende tilbudet i 2026

Når prosjektperioden er over i mars 2026 vil tiltaket fortsette og bli en del av drifta i kommunen. Den helsefremmende og forebyggende innsatsen vil bli styrka med 4 nye årsverk, og nærmiljøsatsinga vil fortsette og kanskje bli utvida til flere bydeler.

Kontakt Helsestasjonen for eldre

Besøk oss i Statens hus, Prinsens gate 1, inngang C (Erling Skakkes gate 25).
Åpent mandag–fredag fra kl. 12.00 til 14.00.

Ring oss på tlf. 72 54 67 91 mandag–fredag fra kl. 12.00 - 14.00.

Send e-post til
hfeldre@trondheim.kommune.no.

En bedre hverdag for Leif

- Målet er å kunne gå en tur i marka med rullatoren til våren, sier Leif Jakobsen på 83 år. Jakobsen har fått oppfølging fra Helsestasjon for eldre og opplever at både form og humør har blitt mye bedre.

Leif Jakobsen bor på Byåsen i en kjedet enebolig over to plan sammen med kona Randi. Vi besøker han en januardag sammen med de to som har fulgt han opp, fysioterapeut Bjørg Wold Nygård og ergoterapeut Tone Mathisen Husby.

Ute er det bitende kaldt. Derfor blir det mest inneliv nå om dagen, forteller Leif. Godt da at den tidligere håndballspilleren og treneren kan kose seg med håndball-EM på TV.

Leif gleder seg til at det blir vår og bart på veiene. Da blir det enda lettere å ta seg fram med rullatoren han har begynt å bruke. Å kunne gå tur med den rundt Haukvatnet eller til Grønli er et tydelig mål og en motivasjon.

Eksisterte bare

Leif Jakobsen forteller at han hadde store problemer med å bevege seg. Han klarte ikke å gå mer enn 20-30 meter før han måtte sette seg ned. Problemene skyldes smerter i knær og rygg. I tillegg hadde han svært dårlig syn. Det ene øyet er varig svekka på

grunn av en øyesykdom, og han hadde grå stær på det andre øyet og venta på operasjon. Det var vanskelig å lese, bruke telefonen og se på TV, og han ble også mer utrygg når han skulle forflytte seg. Det ble lite bevegelse, og han ble nedstemt.

- Jeg levde ikke, jeg bare eksisterte, sier han.

Det var sykehuset som henviste Leif til Helsestasjon for eldre. Et team med ergoterapeut og fysioterapeut ble kobla på, og i september dro Bjørg og Tone heim til ham for å kartlegge hvordan de kunne hjelpe. I en kartleggingssamtale spør de om hva som er viktig for pasienten, om det er noe hen ønsker å få til som hen ikke klarer lenger. De spør også om psykisk helse. Andre tema er ernæring, syn og hørsel. Målet er at pasientene skal få en enklere hverdag og klare å gjøre de tingene de har lyst til.

- I Leif sitt tilfelle var det veldig tydelig at han ønska å komme seg ut og gå tur igjen, sier Bjørg og Tone. Det kom også fram i samtalen at han var glad i å lage mat, men at smertene begrensa dette.



Fysioterapeut Bjørg Wold Nygård og ergoterapeut Tone Mathisen Husby på hjemmebesøk hos Leif Jakobsen på Byåsen.

- Når smerter begrenser eller setter en stopper for aktivitet, gjør det noe med både identitet og mestringsfølelse. Derfor ble det å komme i gang med matlaging igjen også et mål for Leif, sier Tone.

Nyttige hjelpemidler

Noe av det første de gjorde var å bestille en uterullator, og den har vært viktig for Leif.

- Jeg har fått mye bedre gange takket være rullatoren. Jeg har lært meg å gå på en helt annen og mindre belastende måte, sier han.

I påvente av øyeoperasjon fikk Leif låne luper, og de anbefalte også at det ble montert et ekstra rekkverk i trappa og satt inn belysning slik at det ble tryggere å gå i trappa. Støttehåndtak på toalett ble også montert.

Matlaging var vanskelig for Leif på grunn av ryggsmertene, og var en aktivitet som var viktig for Leif å mestre. Da var det til stor hjelp å få inn en arbeidstol til kjøkkenet.

Han fikk også øvelser for å trene opp styrke og balanse. Øvelsene gjennomføres ved kjøkkenbenken 2-3 ganger i uka, forteller Leif. Han merker at formen er blitt bedre. Nå kan han gå lengre, han reiser seg lettere fra stolen, og trappa er blitt lettere å gå.

I slutten av oktober fikk han endelig også øyeoperasjon som han hadde venta lenge på. Så nå kjører han bil igjen.

Björg og Tone var innom Leif ett par ganger i starten av oppfølginga. Etter det har de holdt kontakten over telefon.

- Vi opplever at Leif har vært veldig sjølgående og motivert. Han kom raskt i gang med øvelser og gange utendørs. Rett og slett en mønsterpasient!

En bedre hverdag

Leif synes oppfølginga fra teamet har vært helt topp.

- Jeg har fått mange gode tips, og det var veldig positivt at stol og rullator kom på plass så raskt.

Han sier at han har fått bedre livskvalitet og en mye bedre hverdag etter at han fikk hjelp fra Helsestasjon for eldre.

- Jeg er på et annet sted nå. Ting føles mye lettere, men jeg kan fortsatt irritere meg over at jeg blir sliten litt fortare enn jeg ønsker, så treninga må bare fortsette, sier en målbevisst Leif Jakobsen.



Leif Jakobsen sier rullatoren sammen med øvelser har vært til stor hjelp.



Det ble montert ei lysstripe i trappa og nytt rekkverk. Dermed ble det tryggere å gå opp og ned trappa.



Pårørende samles for å dele erfaringer, fra samtaletilbud Søbstad helsehus våren 2025.

Tilbud for pårørende

Er du pårørende til personer med demenssykdom kan Helsestasjon for eldre veilede deg til de aktuelle tilbudene. Å bidra til at pårørende tar vare på seg selv er viktig.

Ved Ressurssenter for demens kan du få en uforpliktende prat, gode råd for hverdagen og møte andre i samme situasjon. De har også tilbud for personer med demens (som turgrupper, demensskole og kor).

Andre tilbud fra Ressurssenteret for demens:

- Pårørendeskole: Gratis kurs over 4 kvelder (vår og høst) for deg som er pårørende til en person med demens. Her får du masse kunnskap!
- Pårørendeseminar: Gratis minikurs over to ettermiddager.
- Samtalegrupper: Egne grupper for partnere til hjemmeboende med demens, og grupper for ektefeller til de som bor på institusjon. Her kan dere dele erfaringer.

Generelle tilbud for pårørende og seniorer:

- Pårørendegruppe: Gratis gruppe over 8 kvelder (vår og høst) for deg som står i utfordringer på grunn av sykdom over tid. Fokus på å dele og få styrke. Ta kontakt med Anne Cathrine Syltevik først (anne-cathrine.syltevik@trondheim.kommune.no).
- «Takk, bare bra»: Et selvhjelpskurs over 10 uker for seniorer som har opplevd tap og vil lære å mestre nedstemthet/forebygge depresjon. Koster 500,-. Neste kurs starter i september 2026.
- Seminar for nytilflyttede seniorer: Gratis seminar i mai 2026 for de som er nye i byen/bydelen, for å få oversikt over hva Trondheim har å by på.

Råd om ernæring

Vi blir stadig eldre og skal bo hjemme lenger. Et godt kosthold er avgjørende for å leve et godt og selvstendig seniorliv. Klinisk ernæringsfysiolog Marte Siwdsdotter Solem fra Helsestasjon for eldre deler her sine viktigste råd.



For å klare seg godt, er vi avhengige av en sterk og robust kropp – og da trenger vi nok mat med næringsstoffer. Når vi blir eldre, endres kroppen. Mange opplever redusert matlyst, endret smaks- og luktesans, og man føler seg fortere mett. Dette gjør at mange spiser for lite.

Ofta er undervekt farligere enn overvekt for eldre. Hvis du spiser for lite, må kroppen redusere basale funksjoner som immunforsvar og sårheling for å spare energi. Viktigst av alt: Spis jevnlig proteinrik mat!

Marte påpeker at kroppen er ikke som den alltid har vært. Mange timer uten påfyll tærer på reservene. Derfor er det lurt å spise oftere: Tre til fem hovedmåltider og gjerne ett til to mellommåltid daglig. Det kan være lurt å spise etter klokken, istedenfor å vente på å bli sulten.

Hold musklene sterke med proteiner

Vi taper muskelmasse når vi blir eldre, så proteiner er ekstra viktig for å opprettholde styrke og balanse.

Spis proteinrik mat minst tre ganger per dag, for eksempel:

- Melk, yoghurt, egg, ost og skinke på brødskeen.
- Fisk, kjøtt eller kylling til middag.

Fysisk aktivitet og trening forbedrer dessuten opptaket av proteiner.

Kosttilskudd, væske og variasjon

- Vitamin D: Seniorer over 75 år trenger dobbelt så mye (20 mikrogram) som yngre. Dette får du best gjennom fet sik, beriket melk og smør/margarin, i tillegg til tran eller andre tilskudd.
- Kalsium: Melk, ost og yoghurt vil gi skjelettet det trenger.
- Væske: Kroppen trenger rundt 2 liter væske om dagen, inkludert kaffe og te. Bruk vann som tørstedrikke.

- Fukt og grønt: Anbefalingen er 5–8 om dagen. En grei huskeregel er å ha en håndfull til hvert måltid og mellommåltid. Varier gjerne med frosne og hermetiske alternativer, samt smoothies.

Enkle grep for bedre matlyst

Dersom du eller noen du kjenner opplever nedsatt matlyst, er det enkle grep man kan ta:

- Gjør måltidet hyggelig: Dekk bordet, tenn lys, sørg for god og frisk luft, og spis gjerne sammen med noen.
- Mindre porsjoner: Lag deg mindre porsjoner så maten ser mer overkommelig ut.
- «Lur inn» kalorier: Tilsett litt rapsolje i supper, sauser eller yoghurt, eller bruk fløte, rømme og smør over grønnsakene.

Tegn på underernæring kan være at du hopper over måltider, er ustødig, har sår som ikke vil gro, eller må stramme inn beltet og klokkeleimen. Har du bekymringer, ikke nøl med å ta kontakt med Helsestasjon for eldre eller fastlegen din. Det er lettere å ta grep før det har gått for langt.

Oppsummert: Nok, jevnlig og variert!

De viktigste stikkordene er: nok, jevnlig og variert mat. Proteinrikt, og påfyll av d-vitamin og kalsium. Husk at måltidsstunden skal være god!



Frivilligbørs: - Vi trenger at Trondheim løfter sammen

Hele 66 avtaler om frivillighet er inngått, etter tre runder med frivilligbørs i Trondheim kommune høsten 2025. Det blir nye muligheter i 2026.

Pianomusikk og duften av nystekte vafler dannet bakteppet, da folk var samlet til Trondheims første frivilligbørs, på Valentinlyst helse- og velferdssenter.

- Vi trenger enda flere med på laget, sa ordfører Kent Ranum i sin åpningstale.

For det er ingen nyhet at Trondheim, i likhet med resten av Norge, står overfor store endringer. Vi blir både flere eldre og færre yngre. Denne samfunnsutfordringen krever nytenkning, og spørsmålet er: Kan økt frivillighet i lokalsamfunnene være en viktig del av løsningen?

- Selv om vi er 16 000 engasjerte og dyktige ansatte i Trondheim kommune, trenger vi at lag, foreninger, privatpersoner og alle andre også bidrar inn i denne svært viktige innsatsen. Vi trenger rett og slett at Trondheim løfter sammen, fortsatte ordføreren.

Dette er frivilligbørs

Målet med frivilligbørsene er å mobilisere kreftene og ressursene som finnes i lokalsamfunnene. Konseptet er bygget på en byttehandel: Gjennom å gi omsorg og hjelp til Trondheims seniorer, skal de frivillige kunne få noe verdifullt tilbake. Det er byttehandler for bedre liv.

Hvem som helst kan inngå en avtale på frivilligbørs. Her får både frivillige og dem som trenger hjelp mulighet til å komme med sine ideer. Engasjementet har vært stort, totalt er det inngått 66 avtaler om frivillighet i løpet av tre arrangement. Fremover ønsker kommunen å innføre frivilligbørser ved alle Trondheims sykehjem.

To av avtalene er signert noen av kommunesjefene selv: Ordføreren har lovet bort å synge en sang til beboerne på Valentinlyst helse- og velferdssenter. Byråd for helse, Merete Ranum, ønsker seg en god samtale, mot at hun leser høyt fra en bok. Kanskje blir det et dikt, som foreslått i kontrakten byråden signerte.

- Kommunen kan ikke løse fremtidens omsorgsutfordringer alene. Skal vi lykkes med å bygge et bærekraftig velferdssamfunn, må vi slippe alle gode krefter til – frivillige, næringsliv, lokalsamfunn og innbyggere. Frivilligbørs viser at når vi løfter sammen, skaper vi resultater ingen kunne fått til alene, sier byråd Ranum.

Byttehandel for bedre liv

Innimellom plakater med påskrifter som «kloke hoder», «varme hjerter» og «nyttige never» hadde



Deltakere på frivilligbørs ved Valentinlyst HVS.



Hver nye avtale ble markert med et slag på gongongen.



Avtalen om et frivillig bidrag fra ordføreren er signert.

lokalt næringsliv funnet veien til frivilligbørsen på Valentinlyst.

Philipp Karluss var en av dem som møtte opp på Valentinlyst for å verve frivillige, i hans tilfelle til å jobbe på julemarkedet i Trondheim.

- Vi ser at det blir et samhold mellom de frivillige, og vi har flere som bidrar i år etter år. Jeg hadde ingen forventninger før jeg kom hit i dag, men jeg synes at tiltaket er kjempebra, sier Karluss.

På frivilligbørs kan man tilby både stort og smått. DNB Eiendom og Mekonomen Sluppen var også til stede under den første frivilligbørsen. Begge fikk applaus for sine bidrag; gratis kake til beboerne, og en avtale om å åpne bilverkstedet for ensomme menn, mot at de hjelper litt til.

- Dette er magisk, utbrøt konferansier Hildegunn Sletvold, da de første avtalene var i boks.

Mer frivilligbørs i 2026

I 2026 vil det bli arrangert flere frivilligbørser. Målet er å få til flere ute i de ulike bydelene og at de skal ha et nærmiljøfokus. Aktuelle arenaer kan være videre-

gående skoler, bibliotek, kjøpesenter, idrettshaller og lignende i tillegg til helse- og velferdssenter. Frivilligsentralene er med på laget. De som har lyst til å delta, enten for å bidra som frivillig eller for å finne/verve frivillige, kan følge med i kommunens kanaler. Der vil arrangementene bli annonsert fortløpende.

Trondheim trenger fortsatt både varme hender, kloke hoder og nyttige never.



DNB Eiendom inngikk flere avtaler ved Valentinlyst helse- og velferdssenter.



Taekwon-do gruppa i aksjon.

Taekwon-do for seniorer:

Bedre balanse, økt styrke og et nytt sosialt nettverk

- Nå klarer jeg å ta på bukse og sokker uten å sette meg, sier Amund Jensen (75) med et smil. Etter ett år med taekwon-do, to ganger i uka, merker han at formen er blitt bedre. Nå ønsker Trondheim kommune og Trondheim Taekwon-Do Klubb å tilby treningen til enda flere seniorer.

Taekwon-do gruppa i aksjon

Tilbudet, som har eksistert siden 2021, har blitt stadig mer populært. Rundt 150 seniorer i alderen 60 til 86 år møter opp en eller to dager i uka for å trene taekwon-do. Målet er å øke til 250 deltagere i løpet av 2026.

Allerede en halvtime før treninga starter i Lade sportsarena er deltakerne på plass, kledd i hvite drakter, klare for ukens økt.

Superfornøyd med fremgangen

Torunn Holten (70) og Kåre Olav Hellesen (72) er superfornøyde med treningen. - Trenerne er kjempeflinke og tar hensyn til fysiske skavanker man gjerne har i vår alder. Jeg merker at både styrke og balanse

er blitt bedre, og jeg er mer opplagt. Det kan jo være lurt når du har barnebarn, sier Torunn Holten og ler. Mange forbinder kanskje taekwon-do med høye spark, hopp og slag, og lurer på om kampsport er noe for pensjonister.



Kåre Olav Hellesen (72) og Torunn Holten (70) trives på trening.

Gunnar Rugsveen, leder og instruktør i klubben, understreker at treningen er tilpasset målgruppen:

- Treninga og øvelsene er tilpassa og tar hensyn til fysiske forutsetninger. Alle skal kunne klare øvelsene, og vi gir personlig veiledning så langt vi kan.

Deltakerne har også mulighet for å låne uniform og prøve noen timer før de bestemmer seg. - Hvis det ikke passer, er det bare å vaske uniformen og levere den tilbake, sier Rugsveen.

Hvert halvår er det høytidelig gradering, der deltagerne får ny beltegrad og svarer på spørsmål om taekwon-doens grunnprinsipper. Noen av seniorene som har trent lengst, har allerede kommet til rødt belte.

Det sosiale er avgjørende

Etter endt trening samles deltagerne til lunsj, som de selv organiserer med vaktlister for kjøkkentjeneste. Det sosiale er en vesentlig del av tilbudet.

- Mange har stiftet nye bekjenskaper og fått nye venner gjennom å være med her. Flere har startet gågrupper og finner på ting sammen. Noen har til og med reist på Sydentur, forteller Hildegunn Sletvold, avdelingsleder i kommunens Aktivitetstilbud for hjemmeboende, begeistret.

Amund Jensen er opptatt av å se på eldre som en ressurs. For ham handler det om å kunne ta vare på seg selv og bidra i samfunnet. I tillegg til å være frivillig for Kirkens bymisjon jobber han fortsatt én og en halv dag i uka, men er nå trygg på å kunne slutte i jobben.

- Tomheten kan være gruffull og kommer fort den dagen du slutter å jobbe. Derfor er det så viktig å ha noe å gå til. Det sosiale betyr mye og er uhyre viktig. Nå når jeg har taekwon-do tilbudet, tør jeg slutte i jobben, sier han.

Morten Erichsen (66) ble pensjonist i januar og begynte på taekwon-do med en gang. Han understreker hvor viktig det er å erstatte det sosiale

Interessert i Teakwon-do for seniorer?

Kontakt Trondheim Taekwondo-klubb på telefon 95 72 71 62 eller Aktivitetstilbud for hjemmeboende sin informasjons-telefon på 90 73 46 61.



T.v.: Morten Erichsen er nybegynner og har allerede fått seg nye venner.



T.h.: Amund Jensen liker å være sosial og ha noe å gå til.

nettverket man mister når man slutter å jobbe.

- Her på taekwon-doen har jeg fått nye venner. Jeg har trent på treningssenter tidligere, men du blir ikke like godt kjent med folk der, sier han.

Erichsen lærer noe nytt hver gang, opplever mestring og glede, og trekker fram at den bedre balansen er «godt å ha på glatta». Han tror flere menn kunne hatt glede av å bli med.

- Det sies ofte at en ikke blir kjent med nye folk når man kommer opp i åra, men det stemmer ikke. Her har vi blitt kjent med flotte folk. Vi gleder oss til hver gang, avslutter Torunn Holten og Kåre Olav Hellesen.

Senior i Trondheim finner du på nett og på Facebook.



[trondheim.kommune.no/
senior](https://trondheim.kommune.no/senior)



Facebook

Aktivitetstilbud og sosiale møteplasser

Trondheim kommune tilbyr sosiale møteplasser i ditt nærmiljø.
Interessert? Ta kontakt på tlf. 90 73 46 61.

HEIMDAL

HEIMDAL	DAG	TID
Heimdal: J. O. Stavs vei 1, 2. etg. borettslagets fellesstue.	Onsdag	kl. 11.00 - 14.30
Klæbu, Rådhuset (ved kantina) Vikingsveien 8	Tirsdag, onsdag, torsdag	kl. 10.00 - 14.00
Tiller Starrmyra, Miljøhuset Starrmyra 16-22, 7091 Tiller	Mandag	kl. 11.00 -14.30

MIDTBYEN

Hornemansgården, Kongens gate 7, 2. etg	Torsdag	kl. 11.00 - 14.30
Karolinerstua, fellesstue, Karolinerveien 15	Tirsdag	kl. 11.00 - 14.30
Myra nærmiljøanlegg, Olaf Grilstads veg 3	Tirsdag	kl. 11.00 -14.30
Vaskeriet, Bispegata 9 B. Dette er et aktivitetstilbud for tegnspråklige	Alle ukedager	kl. 09.00 - 15.00 Tlf: 48 21 49 15

ØSTBYEN

Charlottenlundhallen, Tunvegen 18 B	Fredag	kl. 11.00 - 13.00
Ranheim, kulturtribunen i 2. etg., Ranheimsvegen 172	Fredag	kl. 11.00 - 14.30
Rosenborg, Trond IL sine lokaler, Ibsens gate 8	Torsdag	kl. 11.00 -14.30
Trygg Ladehallen, Haakon VII gate 2a	Onsdag	kl. 11.00 - 14.30
Østmarka, fellesstue omsorgsboliger, Østmarkveien 7	Tirsdag	kl. 11.00 - 14.30

LERKENDAL

Freidig klubbhus, Sigurd Jorsalsfars vei 31	Mandag	kl. 11.00 - 14.30
Risvolla helse- og velferdssenter, festsalen, Anna Haarsakers veg 1	Onsdag	kl. 11.00 - 14.30
Rolia grendahus, Romolslia, Innbrektsflata 3	Torsdag	kl. 11.00 - 14.30
Tempe helse- og velferdssenter, Valøyveien 12	Fredag	kl. 11.00 - 14.30